



Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht

Dalai Lama, Paul Ekman

Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht Dalai Lama, Paul Ekman

 [Download Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und ...pdf](#)

 [Online lesen Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit u ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht Dalai Lama, Paul Ekman

354 Seiten

Pressestimmen

(..) ausführliche Dialoge über Gefühle, Achtsamkeit, Seelenfrieden - auf Basis von zwei völlig unterschiedlichen geistigen Traditionen. *Brigitte woman* Eine inhaltsreiche Dokumentation; für Interessierte geradezu spannend zu lesen, beeindruckend, weiterführend und eine hervorragende Ergänzung zu den vielen Anleitungen und Ratgebern zum Thema. *ekz-Informationsdienst* Ein anspruchsvoller, anregender Dialog. *Kieler Nachrichten* Paul Ekman und der Dalai-Lama: Auf der einen Seite einer der bedeutendsten amerikanischen Psychologen, Experte für nonverbale Kommunikation und Bestsellerautor, auf der anderen der religiöse Führer, Friedensnobelpreisträger und derzeit wichtigste Vertreter einer Politik der Gewaltlosigkeit - zwei Persönlichkeiten unterschiedlicher Herkunft, die ein gemeinsames Interesse haben: menschliche Emotionen, die zu den besten, aber auch zu den schlechtesten Handlungen motivieren, zu stabilisieren und das Mitgefühl zu stärken. Als Vertreter zweier geistiger Traditionen, der westlichen Wissenschaft und einer östlichen Philosophie, kamen sie zu einem 40stündigen Dialog zusammen, um folgenden Fragen nachzugehen: Wie können wir besser mit destruktiven Emotionen umgehen? Wie können wir Mitgefühl fördern? Wie können moderne Wissenschaft und die buddhistische Weltansicht voneinander profitieren? Dieser einmalige Dialog liegt uns nun als Buch vor. *Psychologie Heute* (...) wertvoll nicht nur für Psychologen und Religionswissenschaftler, sondern auch für Menschen, die sich grundsätzlich Gedanken über gesellschaftliche Entwicklungen und das Zusammenleben machen: wie Personal- und Organisationsentwickler, Trainer, Coaches, Berater. Ein Buch vielleicht eher für ruhigere Stunden. Und keines der Sorte "In 30 Minuten stressfrei". Dieses Buch entfaltet eher eine nachhaltige Wirkung nach dem Motto: Wenn Du es eilig hast, dann gehe langsam. *mwoonline.de* Der sehr lebendige Dialog, bei dem auch die Persönlichkeit der Disputanten deutlich werden, zeigt wunderbar, wie mit geschultem Denken und Debatierkunst auf der Basis von westlicher - hier leider ausschließlich amerikanisch geprägter - Wissenschaft und tibetischer Gelehrsamkeit eine ethische Norm zur Erlangung von Glück aufgestellt wird. *Zeitschrift "Tibet und Buddhismus"* Kurzbeschreibung

„Wahrlich ein intellektueller Genuss ... ein einzigartiges Zusammentreffen zweier geistiger Traditionen – und zweier bemerkenswerter Persönlichkeiten voller Geist und Herz, die mit einigen der größten Herausforderungen der Menschheit ringen.“ *Daniel Goleman* **Wie wir lernen können, mit Gefühlen anders umzugehen** Als sich seine Heiligkeit der Dalai Lama, das am innigsten verehrte spirituelle Oberhaupt der Welt, und der renommierte amerikanische Psychologe und Emotionsforscher Paul Ekman zum ersten Mal trafen, entwickelte sich zwischen ihnen eine bemerkenswerte Beziehung. Beide versuchen von unterschiedlicher Warte aus, das Wesen und die Eigenheiten unseres Gefühlslebens zu ergründen, und auf diesem Weg sind sie in einen intensiven Dialog über Wissenschaft und Spiritualität, östliche und westliche Denkansätze eingetreten. In ihren tiefgründigen Zwiegesprächen ringen der Dalai Lama und Paul Ekman um Antworten auf bedeutende Fragen des emotionalen Erlebens. Wo in der Kultur und in der Evolution sind die Ursprünge für Hass und für Mitgefühl zu suchen? Sollte man sogar einem Folterer mit Mitgefühl begegnen – und ist das biologisch überhaupt möglich? Kann uns die Wissenschaft etwas über den Nutzen der buddhistischen Meditation verraten? Was ist das Geheimnis emotionaler Achtsamkeit? Lässt sich das buddhistische Gedankengebäude in Übungen übersetzen, die uns helfen, ein besseres Leben zu führen? Ihr Dialog – oftmals amüsant, fesselnd, augenöffnend und bewegend – führt uns auf eine Reise zum Kern unserer Emotionen, aus der wir verändert wieder hervorgehen können. **Paul Ekman:** Es scheint, als trügen viele von uns ein Skript für ein Schauspiel, für ein Drama mit sich herum, das wir – wann immer sich die Möglichkeit bietet – auf Situationen anwenden. Wie ein Filmregisseur weisen wir den Menschen, denen wir begegnen, die verschiedenen Rollen zu, die wir brauchen, um dasselbe Drehbuch immer wieder neu durchzuspielen. Genau wie Stimmungen verleiten uns solche emotionalen Skripts dazu, die Welt verzerrt wahrzunehmen. **Dalai Lama:** In gewisser Weise findet sich eine ähnliche

Vorstellung, wenn auch nicht genau die gleiche, in der buddhistischen Meditation zum Mitgefühl. Bei einem der Elemente wird empfohlen, eine Sichtweise, eine Wahrnehmung zu fördern, in der jedes Lebewesen jemand ist, der einem sehr lieb ist. Als ein Beispiel wird angeführt, dass man alle Menschen als seinen Lehrer oder als seine Mutter ansehen soll. ... Der wichtige Punkt ist, dass man sich selbst darauf konditionieren kann, andere Menschen in einem anderen Licht zu sehen – in einem positiven, konstruktiven Licht. _____ Eine subtile Analyse des emotionalen Erlebens ... Ekman und der Dalai Lama sprechen über Groll und Hass, über Schuld und Verzeihen und die Möglichkeit, Mitgefühl zu kultivieren und auch in Extremsituationen emotionales Gleichgewicht zu wahren. FAZ Ein anspruchsvoller, anregender Dialog. *Kieler Nachrichten* Eine inhaltsreiche Dokumentation; für Interessierte geradezu spannend zu lesen, beeindruckend, weiterführend und eine hervorragende Ergänzung zu den vielen Anleitungen und Ratgebern zum Thema. *ekz-Informationsdienst* Wertvoll nicht nur für Psychologen und Religionswissenschaftler, sondern auch für Menschen, die sich grundsätzliche Gedanken über gesellschaftliche Entwicklungen und das Zusammenleben machen: wie Personal- und Organisationsentwickler, Trainer, Coachs, Berater. Ein Buch vielleicht eher für ruhigere Stunden. Und keines der Sorte „In 30 Minuten stressfrei“. Dieses Buch entfaltet eher eine nachhaltige Wirkung nach dem Motto: Wenn Du es eilig hast, dann gehe langsam.

Managementwissen online Buchrückseite

„Wahrlich ein intellektueller Genuss ... ein einzigartiges Zusammentreffen zweier geistiger Traditionen – und zweier bemerkenswerter Persönlichkeiten voller Geist und Herz, die mit einigen der größten Herausforderungen der Menschheit ringen.“ *Daniel Goleman* **Wie wir lernen können, mit Gefühlen anders umzugehen** Als sich seine Heiligkeit der Dalai Lama, das am innigsten verehrte spirituelle Oberhaupt der Welt, und der renommierte amerikanische Psychologe und Emotionsforscher Paul Ekman zum ersten Mal trafen, entwickelte sich zwischen ihnen eine bemerkenswerte Beziehung. Beide versuchen von unterschiedlicher Warte aus, das Wesen und die Eigenheiten unseres Gefühlslebens zu ergründen, und auf diesem Weg sind sie in einen intensiven Dialog über Wissenschaft und Spiritualität, östliche und westliche Denkansätze eingetreten. In ihren tiefgründigen Zwiegesprächen ringen der Dalai Lama und Paul Ekman um Antworten auf bedeutende Fragen des emotionalen Erlebens. Wo in der Kultur und in der Evolution sind die Ursprünge für Hass und für Mitgefühl zu suchen? Sollte man sogar einem Folterer mit Mitgefühl begegnen – und ist das biologisch überhaupt möglich? Kann uns die Wissenschaft etwas über den Nutzen der buddhistischen Meditation verraten? Was ist das Geheimnis emotionaler Achtsamkeit? Lässt sich das buddhistische Gedankengebäude in Übungen übersetzen, die uns helfen, ein besseres Leben zu führen? Ihr Dialog – oftmals amüsant, fesselnd, augenöffnend und bewegend – führt uns auf eine Reise zum Kern unserer Emotionen, aus der wir verändert wieder hervorgehen können. **Paul Ekman:** Es scheint, als trügen viele von uns ein Skript für ein Schauspiel, für ein Drama mit sich herum, das wir – wann immer sich die Möglichkeit bietet – auf Situationen anwenden. Wie ein Filmregisseur weisen wir den Menschen, denen wir begegnen, die verschiedenen Rollen zu, die wir brauchen, um dasselbe Drehbuch immer wieder neu durchzuspielen. Genau wie Stimmungen verleiten uns solche emotionalen Skripts dazu, die Welt verzerrt wahrzunehmen. **Dalai Lama:** In gewisser Weise findet sich eine ähnliche Vorstellung, wenn auch nicht genau die gleiche, in der buddhistischen Meditation zum Mitgefühl. Bei einem der Elemente wird empfohlen, eine Sichtweise, eine Wahrnehmung zu fördern, in der jedes Lebewesen jemand ist, der einem sehr lieb ist. Als ein Beispiel wird angeführt, dass man alle Menschen als seinen Lehrer oder als seine Mutter ansehen soll. ... Der wichtige Punkt ist, dass man sich selbst darauf konditionieren kann, andere Menschen in einem anderen Licht zu sehen – in einem positiven, konstruktiven Licht. _____ Eine subtile Analyse des emotionalen Erlebens ... Ekman und der Dalai Lama sprechen über Groll und Hass, über Schuld und Verzeihen und die Möglichkeit, Mitgefühl zu kultivieren und auch in Extremsituationen emotionales Gleichgewicht zu wahren. FAZ Ein anspruchsvoller, anregender Dialog. *Kieler Nachrichten* Eine inhaltsreiche Dokumentation; für Interessierte geradezu spannend zu lesen, beeindruckend, weiterführend und eine hervorragende Ergänzung zu den vielen Anleitungen und Ratgebern zum Thema. *ekz-Informationsdienst* Wertvoll nicht nur für Psychologen und Religionswissenschaftler, sondern auch für Menschen, die sich grundsätzliche Gedanken über gesellschaftliche Entwicklungen und das

Zusammenleben machen: wie Personal- und Organisationsentwickler, Trainer, Coachs, Berater. Ein Buch vielleicht eher für ruhigere Stunden. Und keines der Sorte „In 30 Minuten stressfrei“. Dieses Buch entfaltet eher eine nachhaltige Wirkung nach dem Motto: Wenn Du es eilig hast, dann gehe langsam.

Managementwissen online

Download and Read Online Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht Dalai Lama, Paul Ekman #OVXHG4RBF15

Lesen Sie Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht von Dalai Lama, Paul Ekman für online ebook Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht von Dalai Lama, Paul Ekman Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht von Dalai Lama, Paul Ekman Bücher online zu lesen. Online Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht von Dalai Lama, Paul Ekman ebook PDF herunterladen Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht von Dalai Lama, Paul Ekman Doc Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht von Dalai Lama, Paul Ekman Mobipocket Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht von Dalai Lama, Paul Ekman EPub